



**Навчально-методичний
посібник**
для вчителів 3 класу

NESTLÉ
ЗДОРОВІ ДІТИ

www.abetka-healthykids.com.ua
Гаряча лінія: 0 800 50 09 50

О. М. Ващенко

АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ Їмо правильно!

**Навчально-методичний посібник
для вчителів 3 класу**

Схвалено для використання
у загальноосвітніх навчальних
зкладах комісією з педагогіки та
методики початкового навчання
Науково-методичної ради з питань
освіти Міністерства освіти і науки
України

(Лист ІТЗО від 11.05.2018 р. № 22.1/12-Г-248.)

Видання розроблене на замовлення
компанії «Нестле Україна»

**Київ
2018**

Рецензенти:

С. І. Позняк - вчитель початкових класів СЗШ № 81.

О. В. Полякова - методист з початкової освіти науково-методичного центру дошкільної та початкової освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка.

Схвалено для використання у загальноосвітніх
навчальних закладах комісією з педагогіки та методики
початкового навчання Науково-методичної ради з питань
освіти Міністерства освіти і науки України
(Лист ІТЗО від 11.05.2018 р. № 22.1/12-Г-248)

Навчально-методичний посібник є складовою
навчально-методичного комплекту.
Посібник «Абетка харчування. Їмо правильно!»
містить варіативну програму із розподілом навчальних годин,
матеріали та методичні рекомендації, які можуть бути
використані вчителем початкової школи як під
час проведення уроків, так і у межах позакласної виховної діяльності,
а також для проведення виховних заходів на ГПД.

Видання розроблене на замовлення компанії «Нестле Україна»
в рамках NESTLÉ FOR HEALTHIER KIDS GLOBAL PROGRAMME
і не призначене для продажу.

Навчально-методичне видання

Ващенко Олена Миколаївна

АБЕТКА ХАРЧУВАННЯ.
Їмо правильно!

Навчально-методичний посібник

Передмова

Виховання освіченої, фізично та соціально здорової творчої особистості є найактуальнішою проблемою суспільства. Серед традиційних цінностей українського народу велику роль завжди відігравали здоров'я та фізична досконалість. Національний ідеал здоров'я формувався системою національних традицій. Нині формування здорового способу життя можливе лише через інтеграцію знань про нього в базові дисципліни, через впровадження у навчальні заклади шкільного курсу «Основи здоров'я».

Аналіз предмета показує недостатність висвітлення основ здорового харчування.

Для вирішення цього питання та майбутнього вводу в інваріантну складову програми «Основи здоров'я» колективом авторів для учнів 1, 2, 3 та 4 класів загальноосвітніх шкіл України був розроблений інтегрований курс «Абетка харчування», що складається з:

- навчальної програми та методичних посібників для вчителя;
- робочих зошитів та дидактичного матеріалу для учнів початкової школи.

Мета курсу:

формування первинних знань та навичок з основ здорового харчування як способу збереження і зміцнення здоров'я.

Основні завдання курсу

Сформувати в учнів уявлення про:

- основи раціонального та збалансованого харчування;
- правила здорового харчування;
- режим харчування;
- добовий раціон;

- практичні аспекти впливу харчування на стан здоров'я дитини;
- основи раціонального та збалансованого харчування;
- властивості окремих груп продуктів та їх значення для зміцнення здоров'я;
- сезонне збалансоване харчування;
- необхідність поєднання смаку, кольору та оформлення страв;

Навчити учнів:

- аналізувати своє харчування;
- складати свій раціон харчування;
- обирати групи продуктів, що корисні для здоров'я;
- обґрунтовано, на підставі особистої переконаності, пропагувати принципи здорового харчування;
- виконувати правила поведінки за столом;
- свідомо ставитись до власного здоров'я та дотримуватися вимог раціонального харчування як складової здорового способу життя.

Рекомендована література

1. Ващенко О. М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Перший цикл навчання: 1-2 клас: Навч.-метод. посібник / Ващенко О. М., Романенко Л. В., Романенко К. А. – К.: Літера, 2017.
2. Здоровье на тарелке / Сост.: Криволап Н. С., Хатькевич О. А. – Минск: Красико-Принт, 2005.
3. Ващенко О. М. Оздоровче виховання молодших школярів у взаємодії сім'ї та школи: Метод. посібник / Ващенко О. М., Волинець К. І., Кравченко Т. В. – Х.: Вид-во «Ранок», 2015.
4. Омельченко Л. П. Здоров'ятворча педагогіка / Омельченко Л. П., Омельченко О. В. – Х.: Вид. група «Основа», 2008.
5. Ростовский В. С. Культура питания: Учеб. Пособие / Ростовский В. С. – К.: Кондор, 2005.
6. Ващенко О. М. Організація і методика здоров'язбережувальної діяльності молодших школярів. Другий цикл навчання: 3-4 клас: Навч.-метод. посібник / Ващенко О. М., Романенко Л. В., Романенко К. А. – К.: Літера, 2017.
7. Старовойт Л. Я. Кулінарія: Підручник / Старовойт Л. Я., Косовенко М. С., Смирнова Ж. М. – К.: Вища школа, 1992.
8. Ващенко О. М. Організація навчально-виховного процесу з «Основ здоров'я» в 1-4 класах / Ващенко О. М. – Кам'янець-Подільський: ФОП Сисин О. В., 2010



NESTLÉ
ЗДОРОВІ ДІТИ

www.abetka-healthykids.com.ua
Гаряча лінія: 0 800 50 09 50